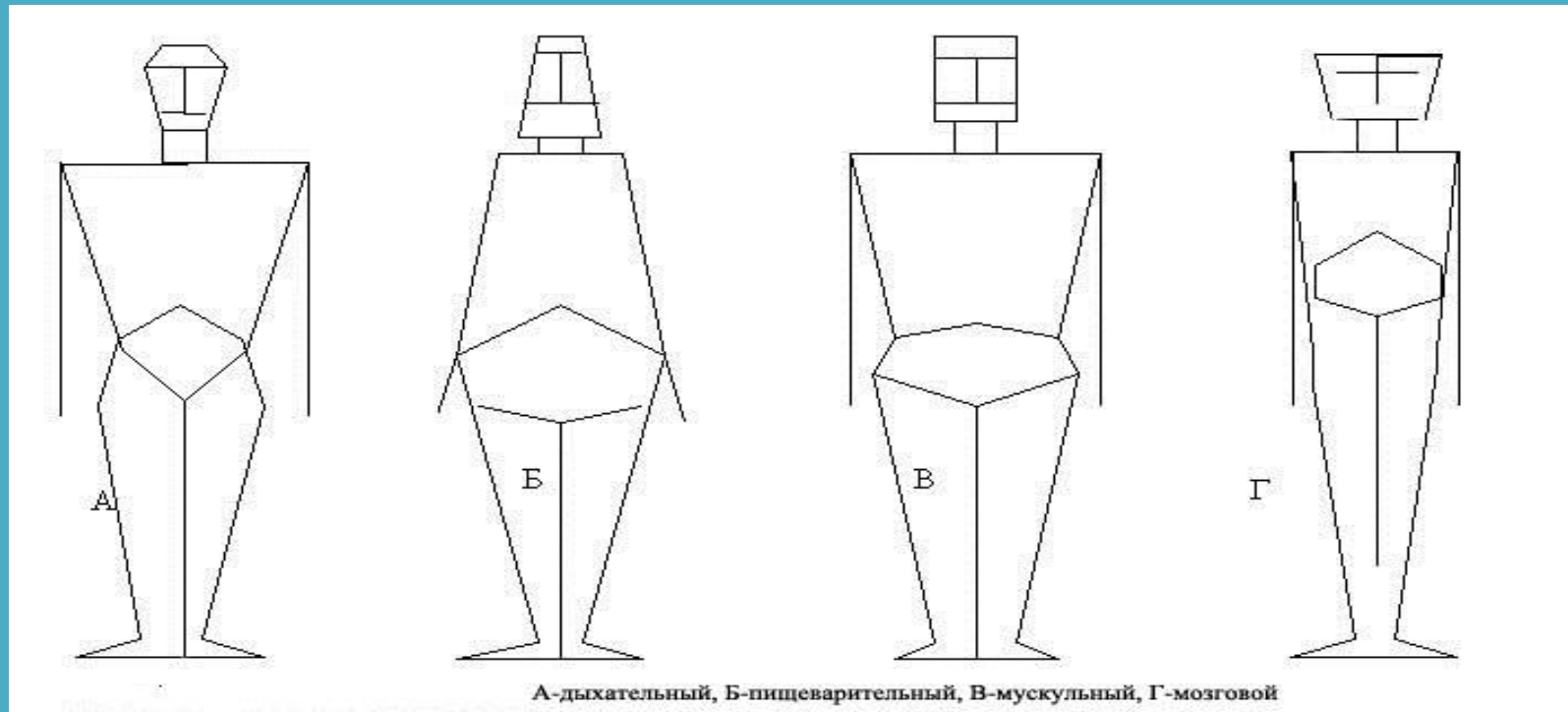


Гуморальная теория темперамента



Гиппократ: люди различаются соотношением четырех основных **“соков”**, циркулирующих в организме – крови, флегмы, желтой желчи и черной желчи. Оптимальное соотношение этих **“соков”** определяет здоровье, тогда как их непропорциональное смешение становится источником различных заболеваний. Преобладание какой-либо из жидкостей в организме и дало название основным типам темперамента (от лат. **temperamentum** – **“надлежащее соотношение частей”**)

Конституциональная теория темперамента Д.Р. Сиго



дыхательный - характеризующийся резким развитием грудной клетки;

пищеварительный - с объёмистым животом, хорошо развитой нижней третью лица, короткой шеей;

мышечный - с хорошо развитыми мышцами, широкой грудью, пропорциональным телосложением, квадратной формой лица;

церебральный - с большим черепом, сильно развитой лобной частью лица, тонкой фигурой, слабым развитием мышц.

Типология Эрнста Кречмера («Строение тела и характер» 1921 г.)



Диспластический



Пикнический



Атлетический



Лептосоматический

Современное представление о темпераменте (И.П. Павлов, К.Г. Юнг, Г. Айзенк)

Темперамент – характеристика индивида со стороны **динамических** особенностей его психической деятельности, т.е. темпа, ритма, интенсивности отдельных психических процессов и состояний.

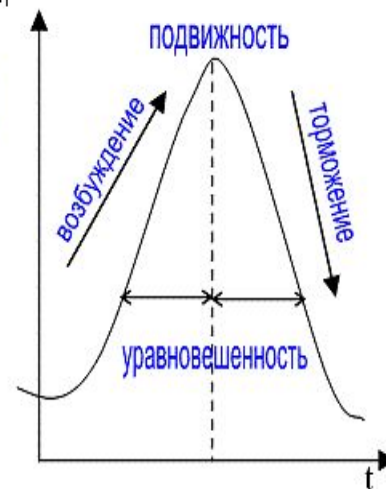
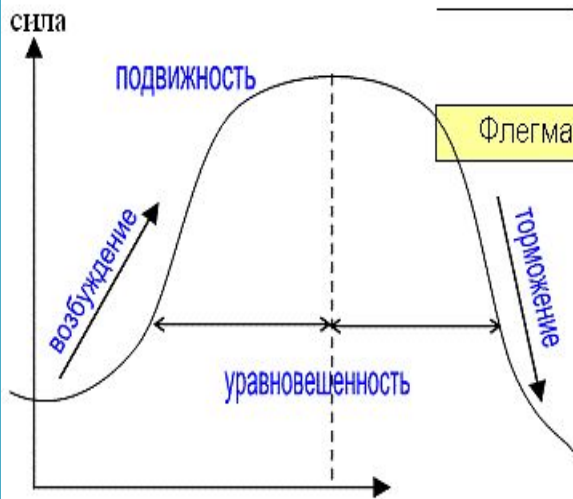
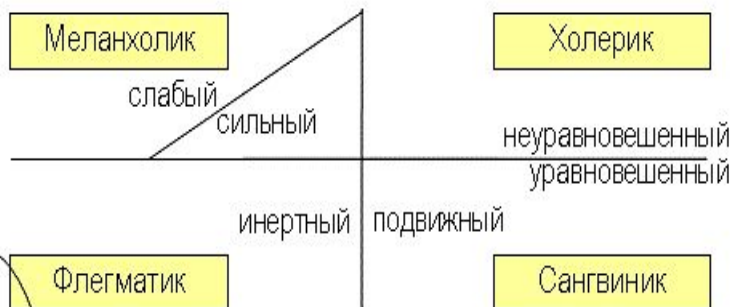


Схема темпераментов



Холерик

- Люди этого темперамента быстры, чрезмерно подвижны, неуравновешенны, возбудимы, все психические процессы протекают у них быстро, интенсивно.
- Возбуждения преобладает над торможением, ярко проявляется в несдержанности, нетерпеливости, порывистости и вспыльчивости холерика.
- выразительная мимика, торопливая речь, резкие жесты и несдержанные движения.
- отличается большой жизненной энергией, но ему недостает самообладания.
- чувства человека холерического темперамента сильные, обычно ярко проявляются, быстро возникают; настроение иногда резко меняется.
- неуравновешенность, свойственная холерику, ярко проявляется и в его деятельности: такой человек приступает к делу со всей страстностью, увлеченностью, самоотдачей, работает с подъемом, преодолевая трудности, но сил ему хватает ненадолго.
- запас нервной энергии может быстро истощиться в процессе работы и тогда может наступить резкий спад деятельности: подъем и воодушевление исчезают, настроение резко падает.
- трудно дается деятельность, требующая плавных движений, спокойного, медленного темпа, он неизбежно будет проявлять нетерпение, резкость движений, порывистость и т.д.
- в общении с людьми допускает резкость, раздражительность, эмоциональную несдержанность, что часто не дает ему возможности объективно оценивать поступки людей, и на этой почве он создает конфликтные ситуации в коллективе.
- излишняя прямолинейность, вспыльчивость, резкость, нетерпимость порой делают тяжелым и неприятным пребывание в коллективе таких людей. Экстраверт.

Сангвиник

- быстро сходится с людьми, живо и с большим интересом окликается на все, что привлекает его внимание.
- живая мимика и выразительные движения, речь громкая, быстрая, но отчетливая.
- Жизнерадостный, энергичный, активный, он легко принимается за новое дело, легко переключается с одного вида деятельности на другой, но не любит однообразной работы.
- изменчивость чувств, настроений, интересов и стремлений.
- быстро возникают чувства радости, горя, привязанности и недоброжелательности, но все эти проявления его чувств неустойчивы, не отличаются длительностью и глубиной.
- быстро осваивается в новой обстановке, у него широкий круг знакомств, хотя он и не отличается постоянством в общении и довольно часто меняет привязанности.
- большей степени откликается на внешние впечатления, экстраверт.

Флегматик

- медлителен, спокоен, нетороплив и уравновешен.
- деятельности проявляет основательность, продуманность, упорство.
- энергичен и работоспособен, как правило, доводит начатое до конца.
- все психические процессы протекают как бы замедленно.
- чувства флегматика внешне выражаются слабо, он однообразен и невыразителен в мимике и интонации. Обладает малой чувствительностью и эмоциональностью, его трудно рассмешить или опечалить, даже о своих чувствах говорит недостаточно эмоционально, что затрудняет общение с ним.
- плохо приспосабливается к новой обстановке, перестраивает навыки и привычки, медленно и трудно привыкает к новым людям.
- в общении ему присуща замедленность реакций, круг знакомых его менее широк, чем у сангвиника, но более постоянен. В отношениях с людьми флегматик всегда ровен, спокоен, в меру общителен, настроение у него устойчивое.
- нелегко вывести из себя и задеть эмоционально. отличается
- как правило, он слабо откликается на внешние впечатления, интроверт.

Меланхолик

- медленно протекают психические процессы, с трудом реагируют на сильные раздражители;
- длительное и сильное напряжение вызывает у людей этого темперамента замедленную деятельность, а затем и прекращение ее.
- в работе обычно пассивны, часто мало заинтересованы (ведь заинтересованность всегда связана с сильным нервным напряжением);
- легко утомляется и мало работоспособен. Для него характерны неустойчивость и отвлекаемость внимания.
- мимика и движения меланхолика невыразительны, голос тихий, движения бедны.
- не уверен в себе, робок, малейшая трудность заставляет его опускать руки. Он склонен отдаваться переживаниям, его пугают новая обстановка и новые люди.
- чувства и эмоциональные состояния у людей меланхолического темперамента возникают медленно, но отличаются глубиной и длительностью.
- повышенная чувствительность при большой инертности приводит к тому, что незначительный повод может вызвать у меланхолика слезы.
- уязвимы, тяжело переносят обиды, огорчения, хотя внешне все эти переживания у них выражаются слабо
- склонны к замкнутости и одиночеству, избегают общения с малознакомыми людьми.
- в привычной и спокойной обстановке люди с таким темпераментом чувствуют себя спокойно и работают очень продуктивно, интроверты.